



TANJA HIRSCHSTEINER

# Von Apfelessig bis Weißdorn

Die besten Haus- und Naturheilmittel



# Inhalt

Vorwort 3

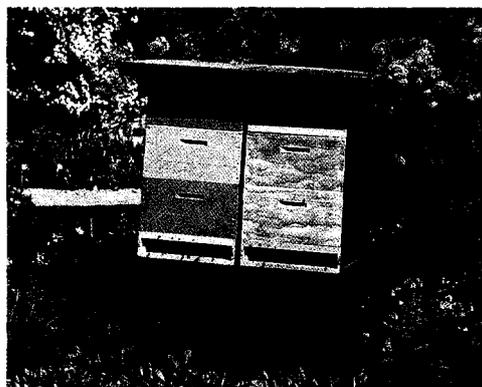
## Sanfte Hilfe aus der Natur 9

**Altbewährtes – neu entdeckt** 10  
Von Nonnen, Pfarrern und Großmüttern 10  
Heilungsrituale 10  
Gesund werden, gesund bleiben 11  
Grenzen der Selbstbehandlung 13  
Was Ihnen dieses Buch bietet 13

## Heilmittel aus der Küche 15

**Apfelessig** 16  
Ein Jungbrunnen macht gesund und schön 16  
So verwenden Sie Apfelessig 17  
Dabei hilft Apfelessig 18  
Die wichtigsten Anwendungen auf einen Blick 19

**Gewürze & Kräuter** 24  
Gesünder essen mit Geschmack 24  
Kräuter selbst anbauen 24  
Kräuter haltbar machen 25  
So wirken Gewürze und Kräuter 26



**Grüner Tee** 31  
Wundermittel aus China 31  
So verwenden Sie Grünen Tee 34  
Dabei hilft Grüner Tee 36  
Die wichtigsten Anwendungen auf einen Blick 36

**Honig** 38  
Ein süßes Nahrungs- und Heilmittel 38  
So verwenden Sie Honig 39  
Dabei hilft Honig 40  
Die wichtigsten Anwendungen auf einen Blick 40

**Kefir und Kombucha** 44  
Heilende Getränke für jeden Tag 44  
So verwenden Sie Kefir und Kombucha 47  
Dabei helfen Kefir und Kombucha 48  
Die wichtigsten Anwendungen auf einen Blick 48

**Knoblauch** 50  
Gegen Krankheit und Dämonen 50  
So verwenden Sie Knoblauch 51  
Dabei hilft Knoblauch 53  
Die wichtigsten Anwendungen auf einen Blick 53





<b>Pflanzliche Öle</b>	<b>55</b>
Vorbeugen und heilen mit Öl	55
So verwenden Sie die Öle	58
Dabei helfen pflanzliche Öle	60
Die wichtigsten Anwendungen auf einen Blick	60

<b>Wein</b>	<b>63</b>
Mit Rotwein gegen Herzinfarkt	63

<b>Weißkohl, Sauerkraut</b>	<b>66</b>
Eine Köstlichkeit für den Darm	66
So verwenden Sie Weißkohl und Sauerkraut	68
Dabei helfen Weißkohl und Sauerkraut	69
Die wichtigsten Anwendungen auf einen Blick	69

<b>Zwiebel</b>	<b>71</b>
Würzen, vorbeugen und heilen	71
So verwenden Sie Zwiebeln	72
Dabei hilft die Zwiebel	74
Die wichtigsten Anwendungen auf einen Blick	74

**Die besten Heilpflanzen** 77

<b>Heilpflanzen im Alltag</b>	<b>78</b>
Heilpflanzen anbauen und ernten	78
Die wichtigsten Inhaltsstoffe	79
Ätherische Öle	80

Alkaloide	80
Anorganische Stoffe	80
Bitterstoffe	80
Gerbstoffe	80
Glykoside	81
Schleimstoffe	81
Vitamine	81
Unerwünschte Nebenwirkungen	81
So verwenden Sie Heilpflanzen	82
Tee	82
Fertigpräparate	83
Frischsaft	84
Tinktur	84
Kräuteressig	84
Arzneiöle	84
Badezusatz	85
Teemischungen	85



<b>Aloe vera</b>	<b>86</b>
Pflanzensaft für die Haut	86
So verwenden Sie Aloe vera	87
Dabei hilft Aloe vera	88
Die wichtigsten Anwendungen auf einen Blick	88

<b>Brennessel</b>	<b>90</b>
Für Gesundheit und Schönheit	90
So verwenden Sie Brennesseln	91
Dabei hilft die Brennessel	93
Die wichtigsten Anwendungen auf einen Blick	93





<b>Schwarzkümmel</b>	<b>134</b>
Uraltes Würz- und Heilmittel	134
So verwenden Sie	
Schwarzkümmel	136
Dabei hilft Schwarzkümmel	137
Die wichtigsten Anwendungen auf einen Blick	137
<b>Sonnenhut</b>	<b>140</b>
Wundermittel fürs Immunsystem	140
So verwenden Sie Sonnenhut	142
Dabei hilft der Sonnenhut	143
Die wichtigsten Anwendungen auf einen Blick	144
<b>Weißdorn</b>	<b>146</b>
Eine Hexenpflanze fürs Herz	146
So verwenden Sie Weißdorn	147
Dabei hilft Weißdorn	148
Die wichtigsten Anwendungen auf einen Blick	148

## **Wasser und Wickel 151**

<b>Heilquelle Wasser</b>	<b>152</b>
So helfen Wasser und Wickel	153
Unerwünschte Nebenwirkungen	154
Wickel	155
Kalte und temperaturneutrale	
Wickel	157
Warme Wickel	158
Halswickel	159

Brustwickel	159
Bauchwickel	160
Lendenwickel	160
Wadenwickel	160
Auflagen	161
Heublumensack	161
Kompressen	162
Bäder, Güsse, Waschungen	162
Temperatur	162
Zusätze für Bäder und	
Waschungen	163
Bäder	163
Wassertreten	165
Güsse	165
Waschungen	168

## **Von der Beschwerde zum passenden Mittel (Übersicht) 170**

## **Service-Teil 180**

Wichtige Fragen	
kurz beantwortet	180
Adressen, die weiterhelfen	184
Bücher, die weiterhelfen	185
Register	188
Impressum	192

